

COMMUNITY NURSING FELDBACH

FELDBACH

DIE ALTERSGERECHTE STADT



SICHER WOHNEN IM ALTER

Informationen und Tipps
für mehr Sicherheit in den
eigenen vier Wänden



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU





**ZIEL IST EINE
ALTERSGERECHTE STADT,
WO SICH DIE MENSCHEN
WOHLFÜHLEN!**



**NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.**



INHALTSVERZEICHNIS

■ VORWORT	SEITE 4
■ EINLEITUNG	SEITE 5
■ STURZGEFAHR IM ALTER	SEITE 6
» Risikofaktoren und Ursachen für Stürze	SEITE 7
» Faktoren auf die man wenig Einfluss hat	SEITE 7
» Beeinflussbare Faktoren und Sturzprävention	SEITE 7
» Sturzprävention – Sorgen Sie jetzt für mehr Sicherheit	SEITE 8
» Achten Sie auf Ihren Lebensstil	SEITE 8
» Knochen und Muskeln	SEITE 8
» Bewegung	SEITE 8
» Medikamenteneinnahme	SEITE 10
» Füße und Schuhe	SEITE 10
» Sturzangst	SEITE 11
■ WOHNRAUMANPASSUNG	
„ ALTERSGERECHTES WOHNEN “	SEITE 14
» Maßnahmen für mehr Sicherheit	SEITE 14
» Eingangsbereich & Vorzimmer	SEITE 14
» Küche	SEITE 15
» Wohnzimmer	SEITE 15
» Bad & WC	SEITE 16
» Schlafzimmer	SEITE 17
» Rund um die Wohnung/das Haus	SEITE 18
» Arbeiten im Freien	SEITE 18
■ HILFSMITTEL – ROLLATOR & CO	SEITE 20
■ NOTFÄLLE BEWÄLTIGEN	SEITE 22
» Rufhilfen, Notruftelefon und Notrufuhr	SEITE 22
» Sonstige Systeme in und um das Haus oder die Wohnung	SEITE 23
■ SICHERHEIT IM EIGENHEIM	SEITE 24



FIN.REF. SONJA SKALNIK

Projektleitung

NEUE Stadt Feldbach



Es ist uns ein Anliegen,
dass es Ihnen im
Alter gut geht.

SICHER WOHNEN IN FELDBACH

Community Nursing Feldbach ist ein Projekt der Stadtgemeinde Feldbach, das sich mit Gesundheitsvorsorge in unserer Gemeinde beschäftigt. Das Programm läuft bereits seit 2 Jahren, mit großem Erfolg. Dies ist auch unseren vier Community Nurses zuzuschreiben, die sich mit großem Engagement der Gesundheitsvorsorge widmen. Folgende Themenfelder werden intensiv bearbeitet: Zufrieden Altern, Pflege, Wohnen, Mobil im Alter, Teilhabe und Bildung. Über 1.600 Personen haben an unterschiedlichen Vorträgen, Workshops, Wanderungen und Betriebsbesuchen teilgenommen. Viele nehmen auch die Sprechstunde in Anspruch oder die kostenlose Möglichkeit der Hausbesuche unserer Nurses.

Das Thema Wohnen ist ein sehr wichtiger Bereich im Rahmen des Projektes. Eines der wichtigsten Projektziele ist es, neben Gesundheitsprävention und einer altersgerechten Stadt in der sich alle wohl fühlen, so lange als möglich selbstbestimmt zu Hause zu leben. Und diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen.

Mit wenigen Tipps können Sie Ihr zu Hause zukunftsfit machen – kleine Änderungen können Großes bewirken. Unsere Community Nurses bieten Ihnen aber auch Information direkt vor Ort – Sie kommen zu Ihnen nach Hause und beraten Sie unverbindlich und kostenfrei. Nutzen Sie die Möglichkeit und nehmen Sie das Angebot wahr.

Es ist uns als Stadtgemeinde ein Anliegen, dass es Ihnen im Alter gut geht. Bleiben Sie in Bewegung, halten Sie sich fit und machen Sie Ihr Zuhause altersgerecht.



EINLEITUNG

Wussten Sie, dass in Österreich jährlich mehr Menschen durch Unfälle im Haushalt als bei Autounfällen ums Leben kommen? Vor allem mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, sich bei Unfällen zu Hause zu verletzen. Der häufigste Grund für Unfälle? Der Sturz! Ein Moment der Unachtsamkeit, ein Stolpern über den Teppich, ein freiliegendes Kabel oder ein lockerer Schuh – ein Sturz passiert schneller, als gedacht. Gerade mit zunehmendem Alter bleiben Stürze oft nicht ohne Folgen. Verletzungen am Kopf oder Knochenbrüche sind keine Seltenheit. Doch Sie können selbst einiges dazu beitragen um das Risiko für Stürze zu minimieren. Bereits durch einfache Veränderungen in den eigenen vier Wänden können Stürze verhindert werden. Fangen Sie gleich damit an und sorgen Sie für Sicherheit!

In dieser Broschüre finden Sie verschiedene Informationen sowie Tipps & Tricks wie Sie Ihren Wohnraum mit ein paar Handgriffe sicherer gestalten können. Die Broschüre beinhaltet folgende Themen: Sturzgefahr im Alter, Wohnraumanpassung „Altersgerechtes Wohnen“, Hilfsmittel – Rollator & Co., Hausnotfallsysteme/Notrufuhr/Rufhilfen und Sicherheit im Eigenheim.

STURZGEFAHR IM ALTER

Mit zunehmendem Alter steigt das Sturzrisiko. Doch warum ist das so? Oft kommt es zu einer Abnahme der Reaktionsfähigkeit, man hört oder sieht schlechter und es kann zu Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht kommen. Freiliegende Kabel, Teppiche oder kleine Stufen können auf Grund dessen schnell zu „Fallen“ werden. Außerdem wohnen viele ältere Menschen alleine und haben oft niemanden den Sie um Hilfe bitten können bzw. möchten sich nicht für jede Kleinigkeit an andere wenden. Eine Alltagstätigkeit wie das Wechseln einer Glühbirne, kann schnell zu einer gefährlichen Situation werden.

Was ist ein Sturz?

Von einem Sturz spricht man, wenn eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder einer tieferen Ebene zu liegen kommt.

Fakten Rund um das Thema „Sturz“

- » die meisten Unfälle passieren zu Hause
- » jedes Jahr sterben mehr Menschen durch Unfälle im Haushalt als bei Autounfällen
- » die meisten Verletzungen bei Menschen 60 + entstehen durch einfache Stürze (z.B. stolpern)
- » jede dritte Person über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr
- » bereits ab dem Alter von 65 Jahren steigt das Risiko für Stürze mit schweren Folgen
- » 10% aller Stürze enden mit einem Bruch
- » mittels einfacher Tests kann man selbst herausfinden, ob man ein erhöhtes Sturzrisiko hat

Es gibt viele verschiedene Gründe für ein höheres Sturzrisiko. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie mehr zu den Risikofaktoren und Ursachen für Stürze und was Sie selbst tun können, um Ihr Risiko zu reduzieren.

RISIKOFAKTOREN UND URSACHEN FÜR STÜRZE

Es gibt unterschiedliche Faktoren die das Sturzrisiko erhöhen. Einige davon lassen sich von einem selbst nur wenig beeinflussen, andere wiederum können durch Prävention positiv beeinflusst werden.

FAKTOREN AUF DIE MAN WENIG EINFLUSS HAT:

- » Muskelschwäche, Gangstörungen, bereits erfolgter Sturz
- » Seheinschränkungen oder Schwindel
- » Arthritis
- » Dranginkontinenz
- » Beeinträchtigung der kognitiven Fähigkeiten z.B.: bei Demenz
- » notwendige Medikamente
- » Einschränkung bei der Alltagsbewältigung

Auf all diese Risikofaktoren für Stürze hat man nur wenig Einfluss, viele davon treten mit zunehmendem Alter auf und lassen sich nur schwer verhindern.

BEEINFLUSSBARE FAKTOREN DURCH STURZPRÄVENTION:

Neben den genetischen und vor allem altersbedingten Faktoren gibt es auch eine Vielzahl an **Faktoren**, auf die man **selbst** einen **Einfluss** hat.

- » Lebensstil
- » Knochen und Muskeln
- » Beweglichkeit
- » Medikamenteneinnahme
- » Füße und Schuhwerk
- » Sturzangst
- » „Stolperfallen“ im Wohnraum

Wie Sie diese Faktoren positiv beeinflussen können und weitere Tipps & Tricks dazu erhalten Sie auf den nächsten Seiten.

STURZPRÄVENTION – SORGEN SIE JETZT FÜR MEHR SICHERHEIT!

ACHTEN SIE AUF IHREN LEBENSSTIL

Ihr Lebensstil trägt maßgeblich zu Ihrer Gesundheit bei. Er spielt auch in der Sturzprävention eine große Rolle. Achten Sie auf Folgendes:

- » Eine **ausgewogene Ernährung** ist wichtig für die Knochen und Muskeln. Besonders Eiweiß, Calcium und Vitamine spielen dabei eine große Rolle.
- » **Trinken Sie ausreichend!** Durch regelmäßiges Trinken wird Ihr Kreislauf unterstützt.
- » **Achten Sie auf ein Normalgewicht.** Übergewicht schadet auf Dauer den Gelenken und kann zu Schmerzen bei der Bewegung führen. Untergewicht ist jedoch auch nicht gesund.
- » **Bewegen Sie sich regelmäßig.** Besonders durch das Training von Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht erlangen Sie mehr Sicherheit in Ihrem Alltag. Jeder Schritt zählt!

KNOCHEN UND MUSKELN

Erkrankungen wie Osteoporose (die Knochen werden brüchig), Arthrose (eine Abnutzung der Gelenke) oder Sarkopenie (die Muskelmasse nimmt ab) können zu Unsicherheiten beim Gehen führen.

- » Versuchen Sie Ihre Kraft und Beweglichkeit durch regelmäßige Bewegung, Dehnung und Kräftigung so lange wie möglich zu erhalten.

BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung ist wichtig für unsere Gesundheit. Dies gilt auch für ältere Personen, denn die eigene Beweglichkeit sowie die Muskelkraft spielen gerade bei Stürzen eine große Rolle. Durch regelmäßiges Training können Sie Ihr Risiko gezielt minimieren.



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene ab 65 Jahren

Die österreichischen Bewegungsempfehlungen für Erwachsene ab 65 Jahren richten sich an Personen, die keine gesundheitlichen Probleme haben. Bei Problemen halten Sie bitte zuvor mit Ihrem Arzt Rücksprache, welche Art von Bewegung für Sie geeignet ist.

PRO WOCHE GILT:

150–300 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität

- » Sie können während der Bewegung noch sprechen, aber nicht mehr singen.
- » Empfehlung für Einsteiger/innen: zügiges Gehen, Gartenarbeit, Wassergymnastik, Nordic Walking, ...

oder

75–150 Minuten Bewegung mit höherer Intensität

- » Es sind nur noch kurze Wortwechsel während der Bewegung möglich.
- » Empfehlungen: Schwimmen, Tanzen, Bergwandern, Skilaufen, ...

und

Muskelkräftigende Übungen an zwei oder mehr Tagen

- » Muskelkräftigende Bewegungen bei denen alle großen Muskelgruppen beansprucht werden.
- » Empfehlungen: Treppensteigen, Wassergymnastik, Beinübungen im Sitzen, Übungen mit einem elastischen Band, ...



Die Bewegungen mit mittlerer und höherer Intensität können kombiniert werden. Versuchen Sie möglichst unterschiedliche Arten von Bewegung zu machen. Sollte es Ihnen aus gesundheitlichen Gründen oder auf Grund von körperlichen Beschwerden nicht mehr möglich sein 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität auszuführen, dann machen Sie so viel wie es Ihnen noch gut möglich ist. Jeder Schritt zählt!

Tipp: Wenn zusätzlich Aktivitäten ausgeübt werden die das Gleichgewichtsvermögen erhalten oder verbessern, kann eine Sturzgefahr weiter reduziert werden.

MEDIKAMENTENEINNAHME

Auf Grund von Erkrankungen oder gesundheitlichen Problemen ist oft eine Medikamenteneinnahme notwendig. Dabei gibt es einiges zu beachten:

- » Die Einnahme von verschiedenen Medikamenten zur selben Zeit kann zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Nehmen Sie Ihre Medikamente wie vom Arzt verordnet ein.
- » Medikamente wie Schlafmittel, Beruhigungsmittel, Schmerzmittel, blutdrucksenkende Mittel oder Tabletten zur Entwässerung können das Sturzrisiko erhöhen. Halten Sie sich genau an die Verordnung oder wenden Sie sich bei Unsicherheiten und Fragen an Ihren Hausarzt oder Apotheke.
- » Falls Sie ein verordnetes Medikament nicht mehr einnehmen möchten, lassen Sie es auf keinen Fall einfach weg. Besprechen Sie dies zuvor mit Ihrem zuständigen Haus- oder Facharzt.

FÜSSE UND SCHUHE

Die Füße verändern sich im Laufe des Lebens. Mit zunehmendem Alter sollten Sie besonders gut auf die Pflege Ihrer Füße achten denn Schmerzen führen dazu, dass Bewegungen vermieden werden. Auch die Wahl der Schuhe trägt zur Sturzprävention bei.

**Tipps:**

- » Wählen Sie bequeme, rutschfeste und festsitzende Schuhe.
- » Kaufen Sie Schuhe am Vormittag. Im Laufe des Tages schwellen die Füße an und die Passform kann beeinflusst werden.
- » Pflegen Sie Ihre Füße regelmäßig. Falls dies selbst nicht mehr möglich ist, gehen Sie zur Fußpflege oder bitten Sie einen Angehörigen um Hilfe.
- » Wählen Sie im Alltag Schuhe mit flachen Absätzen.
- » Tragen Sie, falls vom Arzt verordnet, Einlagen um Ihre Füße zu unterstützen.

Bei Beschwerden in den Beinen, z.B. Schmerzen, Kribbeln,.. kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt um eventuelle Erkrankungen auszuschließen!

STURZANGST

Die Sturzangst tritt oft mit zunehmendem Alter auf, auch ohne einen vorangegangenen Sturz. Die Feststellung einer Sturzangst ist wichtig, denn ohne Intervention kommt es meist zu einer Mobilitätsverschlechterung sowie einer zunehmenden Einschränkung in der Beweglichkeit. Sie können Ihre eigene Sturzangst mit Hilfe eines Test einfach ermitteln.

SELBSTTEST „STURZANGST“ – DURCHFÜHRUNG:

- » Lesen Sie sich die angeführten Alltagssituationen durch und schätzen Sie selbst ein, ob Sie in der jeweiligen Situation Bedenken haben:
 - › **1 Punkt:** keinerlei Bedenken
 - › **2 Punkte:** einige Bedenken
 - › **3 Punkte:** ziemliche Bedenken
 - › **4 Punkte:** sehr große Bedenken haben zu stürzen.
- » Zählen Sie alle Punkte zusammen
- » Auswertung des Ergebnisses: 7 Punkte (keine Sturzangst) – 28 Punkte (schwere Sturzangst)

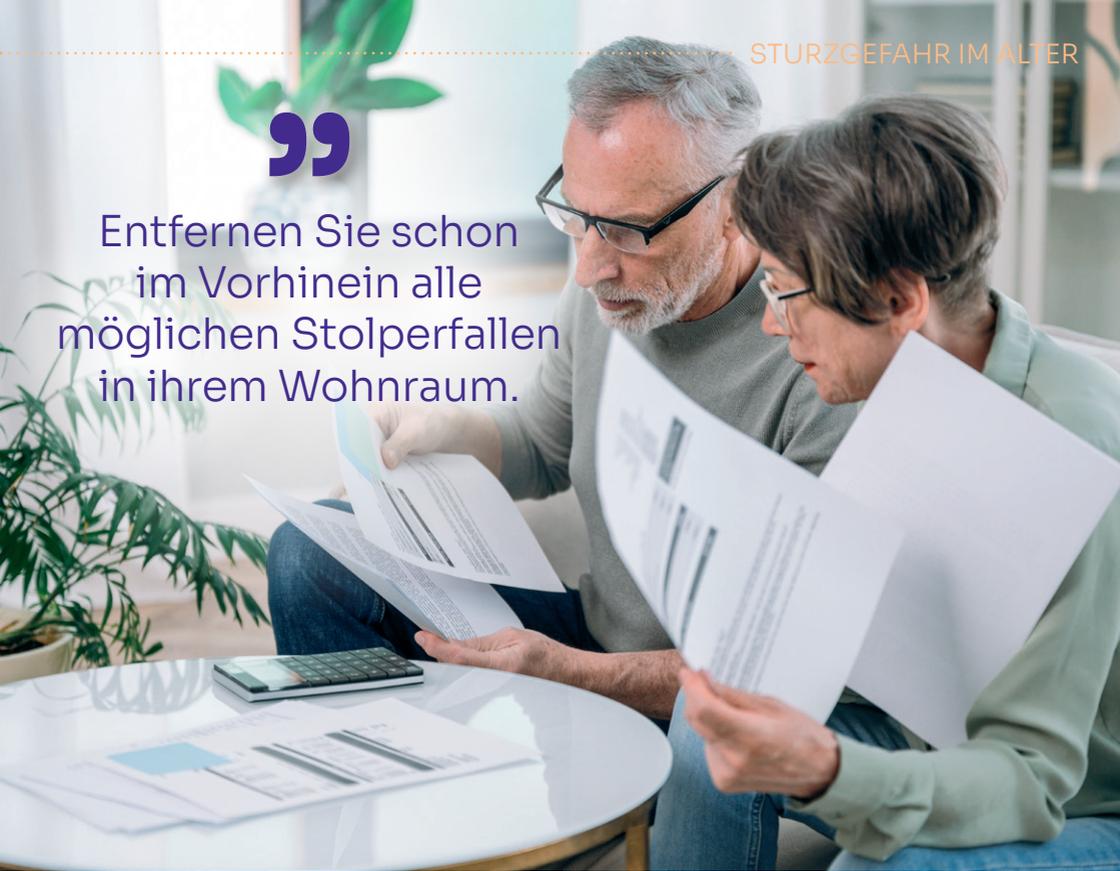
BEDENKEN	keinerlei (1)	einige (2)	ziemliche (3)	sehr große (4)
1. sich an- oder ausziehen				
2. ein Bad nehmen oder duschen				
3. von einem Stuhl aufstehen oder sich hinsetzen				
4. eine Treppe hinauf- oder hinuntergehen				
5. etwas erreichen, was sich oberhalb des Kopfes oder auf dem Boden befindet				
6. eine Steigung hinauf- oder hinuntergehen				
7. eine Veranstaltung besuchen				
SUMME/ERGEBNIS:				

Falls der Test eine Sturzangst ergibt oder Sie auf Grund eines bereits erfolgten Sturzes an einer Sturzangst leiden, sollten Sie auf jeden Fall tätig werden. Es gibt einige Maßnahmen die Sie selbst treffen können.

Wenn es speziell um Tätigkeiten geht, die hier nicht angeführt sind, dann sollte die lange Version des FES-i benutzt werden (16 Items). *Quelle: Österreichische Gesellschaft für Geriatrie Gerontologie „Österreichisches Geriatrisches Basisassessment“ – Sturzangst, S.28.*

”

Entfernen Sie schon im Vorhinein alle möglichen Stolperfallen in ihrem Wohnraum.



Maßnahmen gegen Sturzangst

Sie sind vor kurzem gestürzt? Gerade jetzt ist es wichtig sich nicht den Ängsten vor einem neuerlichen Sturz hinzugeben. Ganz im Gegenteil! Sie sollten sich fragen, warum es zum Sturz gekommen ist und wie Sie gegensteuern können. Zu Beginn kann es helfen, wenn Sie mit einer Person Ihres Vertrauens ganz **offen über das Thema Sturzangst sprechen**. Auf diese Weise wird die Sturzangst bereits gelindert. Als nächste Maßnahme ist es empfehlenswert, dass Sie selbst oder gemeinsam mit einer geschulten Person Ihr eigenes **Wohnumfeld näher betrachten**. Mögliche Stolperfallen können identifiziert und in weiterer Folge entfernt werden. **Regelmäßiges Balance- und Krafttraining** kann zusätzlich mehr Sicherheit bei der Bewältigung der täglichen Aufgaben bringen. Wird ein solches Training noch dazu in einer Gruppe mit mehreren Personen durchgeführt, so wird nicht nur die Mobilität, sondern auch der soziale Kontakt gefördert und das Selbstbewusstsein gestärkt.

WOHNRAUM- ANPASSUNG

„ALTERSGERECHTES WOHNEN“ – MASSNAHMEN FÜR MEHR SICHERHEIT

Durch einfache Veränderungen im Wohnraum kann ein Viertel der Stürze von Menschen über 60 verhindert werden. Starten Sie jetzt mit kleinen Veränderungen und sorgen Sie für mehr Sicherheit in Ihrem Haushalt!

EINGANGSBEREICH & VORZIMMER

Im Vorzimmer werden Einkäufe abgestellt, Schuhe aus- und angezogen und verschiedenste Gegenstände abgelegt. Sorgen Sie für Ordnung um ein Stolpern zu vermeiden.

Tipps für mehr Sicherheit:

- » fixe Plätze für Gegenstände, die regelmäßig verwendet werden
- » ausreichend Licht, evtl. Bewegungssensoren anbringen
- » lose Teppiche und Fußabstreifer entfernen oder mit einem doppelseitigen Klebeband am Fußboden befestigen
- » eine dünne rutschfeste Fußmatte anbringen
- » feste Hausschuhe mit rutschhemmender Sohle oder rutschfeste Socken mit Gumminoppen tragen
- » Sicherheitsschloss einbauen lassen, damit Hilfspersonen in die Wohnung/das Haus kommen können



KÜCHE

Die Küche ist oft der Raum, in dem man sich am häufigsten aufhält und wo die meisten Unfälle passieren. Von schwer erreichbaren Küchenhelfern bis heißen Oberflächen – in der Küche lauern allerlei Gefahren.

Tipps für mehr Sicherheit:

- » rutschfester und leicht zu reinigender Boden
- » genügend Steckdosen um herumliegende Kabel zu vermeiden
- » ausreichend Licht an den Arbeitsbereichen
- » Pfannenstiele immer nach hinten drehen um ein Hängenbleiben zu vermeiden
- » Putz- und Reinigungsmittel immer in Originalverpackungen lassen um Verwechslungen z.B. mit Saft oder Ähnlichem zu vermeiden
- » Utensilien die häufig gebraucht werden so anbringen, dass sie leicht zu erreichen und auf bequemer Griffhöhe sind
- » Verwendung von Reinigungsgeräten mit Teleskopstielen um ein Hinaufklettern oder ein Bücken zu vermeiden

WOHNZIMMER

Das Wohnzimmer ist nach der Küche der meist benutzte Raum. Dort befinden sich häufig viele Geräte und damit auch eine Vielzahl an freiliegenden Kabel. Meist finden sich dort auch große Teppiche.

Tipps für mehr Sicherheit:

- » freiliegende Kabel entweder gut fixieren, Kabelkanäle verlegen oder mit Kabelschellen Ordnung schaffen
- » Sitzmöbel in einer richtigen Sitzhöhe und mit einer stabilen Armlehne wählen um das Aufstehen zu erleichtern
- » Teppiche entfernen oder am Boden festkleben



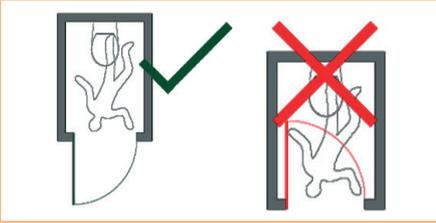
WC & BAD

Aufgrund von glatten Fliesen, feuchten Böden oder erhöhten Einstiegen in die Dusche oder Badewanne gibt es gerade im WC und Bad viele Risiken für Unfälle.

Tipps für mehr Sicherheit:

- » montieren von Haltegriffen – für eine bessere Erkennbarkeit sollten diese eine andere Farbe als die Wand haben
- » rutschfeste, nicht spiegelnde Fliesen verwenden
- » bei Bedarf Toilettensitzerhöhung verwenden um das Aufstehen zu erleichtern
- » Badewannen mit einem speziellen Einstieg vereinfachen den Ein- und Ausstieg
- » rutschfeste Matten mit Saugnäpfen für die Badewanne/Dusche können ein Ausrutschen verhindern
- » ein Duschhocker oder ein Badewannensitz bringt mehr Sicherheit





- » Ablagen für Seife, Duschgel und Shampoo in der Dusche
- » Heizstrahler fest an der Wand montieren
- » Türschloss wählen, welches von außen aufgesperrt werden kann

BESONDERS WICHTIG:

- » WC- Türe und Badezimmer-Türe sollten im Falle eines Notfalls immer **nach außen aufgehen** und sich auch von außen öffnen lassen
- » Sollte es im Badezimmer oder im WC zu einem Sturz oder Kollaps kommen, können bei einer Tür, die nach innen aufgeht und dadurch durch die verletzte Person blockiert wird, wichtige Sekunden zur Rettung verloren gehen

SCHLAFZIMMER

Niedrige Betten, rutschige Bettvorleger und minimale Beleuchtung – all dies erhöht das Sturzrisiko erheblich.

Tipps für mehr Sicherheit:

- » Betthöhe zwischen 46 und 50 cm um ein leichteres Aufstehen zu ermöglichen
- » die Matratze sollte nicht zu weich sein
- » Bewegungsmelder anbringen
- » auf ein gedämpftes Licht achten (auf ein zu grelles, plötzliches Licht kann sich das Auge nicht so schnell einstellen)
- » Handy oder Notrufuhr in Reichweite legen
- » langsam Aufstehen um den Kreislauf zu stabilisieren – Bewegungsübungen im Liegen können zuvor bereits dabei unterstützen, den Kreislauf in Schwung zu bringen



RUND UM DIE WOHNUNG/DAS HAUS

In jungen Jahren ist der Zugang zur Wohnung häufig kein Problem, mit zunehmendem Alter können hohe Stufen ohne Geländer, schwere Haustüren und schlechte Beleuchtung zu einem Problem werden.

Tipps für mehr Sicherheit:

- » Lichtschalter, Glocke und Gegensprechanlage sollten auf einer Höhe von 85 – 135 cm angebracht sein
- » der Höhenunterschied zwischen Eingangsbereich und Stiegenhaus sollten nicht mehr als 2 cm betragen
- » Türschwellen und Fußmatten mit dem Boden abgleichen lassen
- » die erste und die letzte Stufe farblich markieren

ARBEITEN IM FREIEN

Vor allem bei hohen Temperaturen können Arbeiten im Freien ein Risiko für Stürze sein. Aber auch schwere Arbeiten oder das Arbeiten in Höhen können Risiken mit sich bringen.

Tipps für mehr Sicherheit:

- » regelmäßig Pausen (im Schatten) einlegen
- » Kopfbedeckung tragen
- » ausreichend trinken, bevorzugt Wasser
- » bei schweren Arbeiten Unterstützung holen

Achtung: Übergänge wie Schwellen gut erkennbar machen

”

Eine gut durchdachte Wohnraumplanung ist der Grundstein für ein gemeinsames und sorgenfreies altern.



HILFSMITTEL – ROLLATOR & CO.

Mit steigendem Alter lassen häufig Kraft, Konzentration sowie die Bewegungsfähigkeit nach. Circa ein Viertel der über 60-jährigen leiden unter Bewegungseinschränkungen. Gleichgewichtsprobleme, Seh- und Hörbeeinträchtigungen sowie Bewegungseinschränkungen führen oft zu einem unsicheren Gehen und das Sturzrisiko steigt. Viele suchen beim Gehen nach Halt, beispielsweise durch das Festhalten an Sesseln und Ähnlichem. Kleinere Möbelstücke sind jedoch meist nicht stabil genug um sich darauf abzustützen – sie fallen um und es kommt zum Sturz.

Unterschiedliche Hilfsmittel wie Rollator und Co. können Sicherheit bringen und sind längst kein Tabuthema mehr.

WELCHE HILFSMITTEL KÖNNEN MICH IN DER BEWEGUNG UNTERSTÜTZEN?

Zu den Gehhilfen zählen u.a. der Rollator oder das Rollmobil, der Gehbock, der Gehstock oder die Krücken.





Die Gehhilfe sollte immer persönlich an Sie angepasst sein (z.B. die Höhe bei einem Rollmobil). Eine regelmäßige Wartung der Hilfsmittel ist außerdem notwendig.

- » Krücken und Gehstöcke haben Gummistoppel, welche regelmäßig kontrolliert werden müssen um ein Wegrutschen zu vermeiden.
- » Bei Rollmobilen müssen die Reifen und Bremsen mindestens jährlich überprüft werden. Vor allem bei einer Benützung auf der Straße ist es wichtig, dass die Bremsen einwandfrei funktionieren.

DER WEG ZUM RICHTIGEN HILFSMITTEL – INFORMATION & KOSTEN

Als Erstes ist wichtig zu entscheiden welche Art von Gehhilfe für Sie die Richtige ist. Wenden Sie sich dazu an Gesundheits- & Krankenpflegepersonen wie z.B. den Community Nurses, Ihren Arzt oder einen Bandagisten Ihrer Wahl – sie sind Ihnen gerne behilflich. Je nach Hilfsmittel und Höhe der Kosten wird ein Teil von Ihrer Sozialversicherung übernommen, Sie bezahlen den Rest in Form eines Selbstbehaltes.

Wenn Sie lt. Antrag Rezeptgebührenbefreit sind, werden die Kosten zur Gänze übernommen und Ihr Selbstbehalt entfällt. Damit Sie bei Ihrer Versicherung eine Übernahme der Kosten beantragen können ist ein **Verordnungsschein** vom Arzt notwendig.

Die Regelungen zur Kostenübernahme einer Gehhilfe unterscheiden sich je nach Sozialversicherung. **Nähere Informationen zu Hilfsmitteln erhalten Sie bei den Community Nurses, Ihrem Hausarzt oder beim Bandagisten Ihrer Wahl.**

NOTFÄLLE BEWÄLTIGEN

Besonders für ältere Menschen und ihre Familienmitglieder oder alleinlebende Personen können verschiedenste Systeme Sicherheit geben. Rufhilfen garantieren sofortige Hilfe im Notfall und geben dem Betroffenen Gewissheit, dass Unfälle z.B. ein Sturz, nicht unbemerkt bleiben. Weitere Systeme wie Brandmelder, Sturzsensoren und Co. bringen zusätzliche Sicherheit.

RUFHILFE – NOTRUFTELEFON UND NOTRUFUHR

Stellen Sie sich vor, Sie sind alleine zu Hause, stolpern und stürzen zu Boden. Niemand ist in hörbarer Nähe und Sie können selbst nicht aufstehen. Mit Hilfe einer Rufhilfe oder einer Notrufuhr am Arm können Sie auch in dieser Situation Hilfe holen. Vom „klassischen“ Armband, über ein mobiles Notruftelefon bis zur smarten Notrufuhr – es gibt bereits eine große Auswahl.

Angeboten werden unterschiedliche Rufhilfen und Notrufuhren von folgenden verschiedenen Organisationen:

- » Rotes Kreuz, Tel.: 0800 / 222 144
- » Hilfswerk, Tel.: 0800 / 800 408
- » Volkshilfe, Tel.: 0676 / 87 00 26 565
- » Caritas, Tel.: 0664 / 848 26 11

Bei Fragen zu den einzelnen Möglichkeiten oder für nähere Informationen wenden Sie sich an die Community Nurses oder direkt an die jeweilige Organisation. Auch technische Maßnahmen werden immer häufiger angeboten, ein Beispiel dafür wäre die „smarte Technologie“.



SONSTIGE SYSTEME IN UND UM DAS HAUS ODER DIE WOHNUNG

Im Bereich der „smarten Technologie“ werden immer wieder neue Systeme für den Wohnraum entwickelt.

Einige Beispiele dafür wären:

- » Hausnotrufsystem
- » Inaktivitätssensor
- » Bewegungssensoren
- » Sturzmelder
- » Fenstermelder
- » Smarte Brandmelder
- » Türöffner

All diese Systeme haben eines gemeinsam – sie unterstützen Sie in Ihrem Alltag, bringen Ihnen ein Stück mehr Sicherheit und informieren bei Bedarf Angehörige oder auch die jeweilige Einsatzorganisation.

SICHERHEIT IM EIGENHEIM

TIPPS FÜR MEHR SICHERHEIT IN IHREM ZUHAUSE

Ein gutes Sicherheitsgefühl ist für unsere Lebensqualität entscheidend. Wir können die Sicherheit für unser Haus oder unsere Wohnung mit der richtigen technischen Ausrüstung verbessern, aber auch mit dem richtigen Verhalten kann man sehr viel verhindern.

Zur technischen Ausrüstung gehören:

- » einbruchshemmende Türen, Fenster und Terrassentüren
- » elektronische Absicherungen

Zu den technischen Ausrüstungen können Sie sich bei der Polizei oder im Fachhandel informieren.

Tipps für einen erfolgreichen Schutz in Ihrem Zuhause:

- » Schließen Sie Türen und Fenster auch bei kurzer Abwesenheit. Ein gekipptes Fenster ist ein offenes Fenster und eine nur zugezogene Tür lässt sich sogar ohne viel Werkzeug öffnen.
- » Bei längerer Abwesenheit ersuchen Sie Ihren Nachbarn den Postkasten zu leeren und die Zeitung und Werbematerialien wegzuräumen.
- » Verwenden Sie Zeitschaltuhren, um in den Abendstunden mit unregelmäßig eingeschaltetem Licht ihre Anwesenheit vorzutäuschen.
- » Lassen Sie Werkzeug, Leitern oder ähnliche Steighilfen nicht im Garten herumliegen. Sie erleichtern so den Tätern die Arbeit.
- » Legen Sie nie einen Schlüssel unter die Fußmatte, unter den Blumentopf oder auf den Türrahmen. Täter kennen solche Verstecke.



- » Ersuchen Sie Nachbarn, ein „Auge“ auf Ihr Grundstück, Ihr Haus, Ihre Wohnung zu haben. Ein wachsamer Nachbar kann ungebetene Besucher ansprechen, verdächtige Personen der Polizei melden und sich verdächtige Kennzeichen notieren.
- » Lassen Sie nur Personen in Ihre Wohnung, in Ihr Haus, die Sie kennen oder die Sie erwarten.

(Text: GI Josef Gsöls, Polizeiinspektion Feldbach)



FELDBACH
SICHER GESTALTEN



COMMUNITY NURSING

Kennen Sie schon die zahlreichen kostenlosen Angebote der Community Nurses in Feldbach. Es gibt aber auch verschiedene Infobroschüren oder Ratgeber. Diese sind ONLINE abrufbar und liegen in den Amtsräumen der Stadtgemeinde Feldbach auf.

Im Pass „Aktiv in Feldbach“ sind zahlreiche Angebote und Workshops enthalten, die Sie kostenlos nutzen können.

Tun Sie sich etwas Gutes und nutzen Sie das Angebot!

PROJEKTLEITUNG:
Fin.Ref. Sonja Skalnik



KONTAKT:
Community Nurses,
Start UP Center Feldbach,
Franz-Seiner-Gasse 2,
8330 Feldbach,
Tel.: 03152 / 2202-750,
cn@feldbach.gv.at,
www.feldbach.gv.at/alters-
gerechtestadt

TELEFONZEITEN:
Mo-Fr 09:00-12:00 Uhr

**SPRECHSTUNDEN
IM START UP:**
nach telefonischer
Vereinbarung

HAUSBESUCHE



QUELLEN

Broschüre: SICHER WOHNEN, BESSER LEBEN – Ein Überblick
Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz,
Stubenring 1, 1010 Wien
Stand: August 2016

Broschüre: Sicherheitstipps für zuhause – sicher wohnen
KFV, Schleiergasse 18, 1010 Wien
Stand: Juni 2019

Rotes Kreuz ONLINE/www.roteskreuz.at/home
Hilfswerk ONLINE/www.hilfswerk.at/oesterreich
Volkshilfe ONLINE/www.volkshilfe.at/
BVAEB ONLINE/www.bvaeb.at
SVS ONLINE/www.svs.at
ÖGK ONLINE/www.gesundheitskasse.at
KFV ONLINE/www.kfv.at

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und
Konsumentenschutz/www.sozialministerium.at

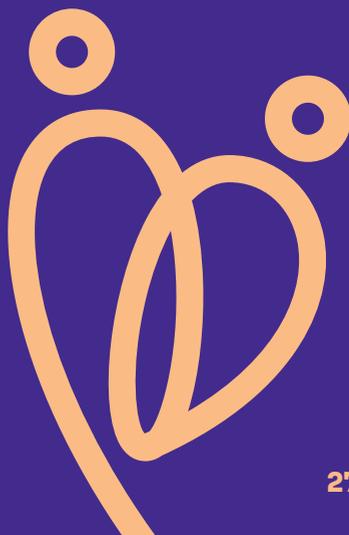
Selbsttest „Sturzangst“

(16 Items). Gertrudis I. J. M. Kempen, Lucy Yardley, Jolanda C. M. Van Haastregt, G. A. Rixt Zijlstra, Nina Beyer, Klaus Hauer, Chris Todd. The Short FES-I: a shortened version of the falls efficacy scale-international to assess fear of falling. *AgeAging* 2008; 37:45–50 Dias N, Kempen GI, Todd CJ et al. The German version of the Falls Efficacy Scale-International Version (FES-I). *Z Gerontol Geriatr* 2006; 39: 297–300 ÖSTERREICHISCHES GERIATRISCHES BASISASSESSMENT

Broschüre „Bewegungsempfehlungen für
Erwachsene ab 65 Jahren“
Gesundheit Österreich GmbH,
Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich,
Wien, Stand: 2020

Broschüre „ÄLTER WERDEN AKTIV BLEIBEN“
Gesundheit Österreich GmbH,
Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich,
Wien, Stand: 2014, Nachdruck 2017

IMPRESSUM: Im Auftrag der Stadtgemeinde Feldbach,
Projekt „Community Nursing – Gesundheitsvorsorge Feldbach,
NextGenerationEU / Nr.: 70540, 8330 Feldbach;
Bilder: AdobeStock, Stadtgemeinde Feldbach, Linshalm Fotografie;
Layout & Design: www.feldbach.gv.at;
Druck: Druckerei Scharmer, Feldbach; Auflage: 500 Stk.,
Ausgabe: Jänner 2024; Druck- und Satzfehler vorbehalten.



FELDBACH

DIE ALTERSGERECHTE STADT

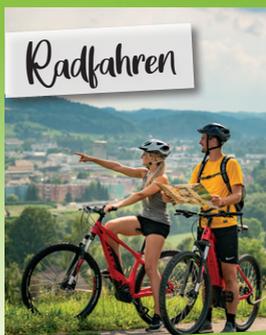
www.feldbach.gv.at/altersgerechtestadt



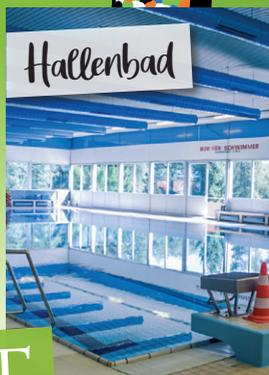
Einkaufen



Wandern



Radfahren



Hallenbad

DIE KLEINSTADT,

die alles hat!



Ärzte



LKH Feldbach



Apotheken



Bibliothek



NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.

